Träna din rörlighet

Här är 10 övningar som mjukar upp din kropp, gör dig smidigare och ger en injektion till din övriga träning.

PRESSEN friskis

Rörlighet

Så här gör du övningarna

» Gör alla övningarna i tur och ordning. På 10 minuter får du skön yogabaserad rörlighetsträning för hela kroppen.

» Du kan också välja ut några av övningarna och köra dem i samband med att du varvar ner efter annan träning – eller för att mjuka upp inför träningen.

» Håll positionerna i cirka 30 sekunder, eller under 5 djupa andetag. I de fall du rör dig mellan två ytterlägen, gör 6–8 repetitioner i lugn takt.

» Tänk på den atletiska hållningen. Sug in naveln, rulla bak och sänk axlarna, undvik att skjuta fram hakan.

» Använd bekväma kläder och sitt gärna på en mjuk matta.

Rörlighet 1

Utsträckta barnet

Sätt dig med underbenen mot golvet, fäll överkroppen framåt, sträck ut armarna längs golvet, fingrarna pekar framåt. Sänk höfterna mot hälarna och ansiktet mot golvet.

Syfte: Sträcka ut axlar, bröst, lår, knän och fötter.

PRESSEN friskis

Rörlighet 2

Sfinxen

Ligg på mage med utsträckta ben och fötter. Placera armbågarna under axlarna och låt underarmar och fingrar peka framåt. Pressa underarmarna och händerna mot golvet, lyft och bredda bröstet. Sänk axlarna.

Syfte: Sträcka ut magen och förbereda kroppen för mer avancerade övningar.

Rörlighet 3

Ryggvridning i knästående

Stå på alla fyra. Vrid ryggen samtidigt som du böjer och lyfter upp höger arm mot taket. Följ rörelsen med blicken. Vrid tillbaka ryggen åt andra hållet samtidigt som du böjer vänster arm och sträcker ut höger arm längs golvet, ansiktet följer med tills kinden når golvet. Upprepa 6–8 gånger i långsamt tempo.
Stanna lite extra i det nedre läget efter sista repetitionen. Byt sida.

Syfte: Rotera ryggen och sträcka ut bröst-, axel- och skulder-muskler.

TÄNK PÅ ATT TA UT RÖRELSEN I SITT FULLA OMFÅNG. UTMANA I YTTERLÄGENA.

Rörlighet 4

Nedåtvända hunden

Stå på alla fyra, höftbrett mellan fötterna och axelbrett mellan händerna. Sträck ut armarna. Böj lätt i knäna för att kunna sträcka ut ryggen så att kroppen formar ett uppochnervänt V. Slappna av i nacken, rikta blicken mot fötterna. Mjuka upp vader och hälsenor genom att omväxlande trampa ner höger och vänster häl.

Syfte: Sträcka ut ryggen, lårens baksidor och vaderna.

PRESSEN friskis

Rörlighet 5

Omvänd vriden sidovinkel

Ta ett rejält kliv bakåt med höger ben och kom ner i ett djupt utfall. Sätt höger hand i golvet, vrid ryggen åt vänster och sträck upp vänster arm mot taket, blicken följer med. Se till att sträcka ut höger ben och undvik att sjunka ner med höfterna. Byt sida.

Syfte: Sträcka ut och öka rörligheten i ryggen och höftböjarna. Träna balansen.

Rörlighet 6

Duvan

Utgå från positionen Nedåtvända hunden, där du står i ett uppochnervänt V. Vik in höger ben mellan armarna. Sänk höfterna mot golvet och tryck överkroppen uppåt. Böj vänster ben i knäleden och greppa om foten med höger hand. Tryck ifrån med fingertopparna på vänster hand. Växla sida.

Syfte: Sträcka ut och öka rörligheten i lår, ljumskar och höftböjare. Sträcka ut rygg, mage, bröst och axlar.

TÄNK PÅ ATT BEHÅLLA DEN ATLETISKA HÅLLNINGEN

Rörlighet 7

Sittande halv duva

Sitt på golvet. Böj höger ben och sätt foten i golvet. Lägg upp vänstra foten mot högra knät, sträck ut i fotleden. Sitt med rak rygg, så upprätt du kan, och med händerna i golvet bakom, fingrarna pekar bakåt. Skjut fram bröstet. Vinkla vänster ben utåt för att töja i sätet och öppna upp i höften. Växla sida.

Syfte: Sträcka ut sätet, höften och nedre delen av ryggen.

Rörlighet 8

Liggande stavställning

Ligg på rygg med armarna utsträcka längs sidorna, och ha böjda ben med fotsulorna mot golvet. Sträck benen rakt upp mot taket. Sträck även ut genom hälarna, sträva efter en 90-gradersvinkel både i höften och fotleder.

Syfte: Sträcka ut baksidan av benen, avlasta benen och stimulera blodcirkulationen.

PRESSEN friskis

Rörlighet 9

Gunga med böjda ben

Ligg på rygg med rak kropp och hakan lite ner mot bröstet så att nacken blir lång. Böj benen, lyft upp dem mot magen och håll om dem med händerna. Nedre delen av ryggen ska ha kontakt med mattan. Gunga långsamt från sida till sida 6–8 gånger.

Syfte: Minska spänningar i ländryggen, frigöra energi i ryggraden och massera organen i buken.

Rörlighet 10

Lätt meditationsställning

Sitt med benen i kors. Pressa ner sittbensknölarna och vrid ut skinkorna. Sträck upp i ryggen, nyp ihop lätt mellan skulderbladen och dra in hakan något. Låt händerna vila på knäna. Om du inte är tillräckligt rörlig i höfterna och stark i ryggen för att sitta bekvämt med en bra hållning – sitt på en kudde eller ihoprullad matta, det hjälper ryggen att återfå sin naturliga kurva.

Syfte: Öka flexibiliteten i anklar, knän och höfter. Stärka ryggen.